

3. Беляков, Н. И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода: автореф. дис.... канд. пед. наук. Барнаул. – 2001. – 20 с.

4. Физическая культура студентов вузов / под ред. И. В. Жолдака. Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та. – 1991.

5. Кларин, М. В. Личностная ориентация непрерывного образования: теория и практика / М.В. Кларин, И.Н. Семёнов // Гуманизация образования. – 1995. – № 4.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС. – 1991. – 338 с.

УДК 371.5, 371.7

**Веденина О.А., Данилина А.Ю.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия  
*Vo\_74@mail.ru*

## **РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация.* В наше время развитых технологий физическая активность значительно уменьшилась, что грозит серьезными проблемами со здоровьем. Занятия физической культурой необходимы для поддержания отличного самочувствия и для успешного саморазвития человека.

*Ключевые слова:* здоровье, спорт, физическая культура.

**Vedenina O.A., Danilina A.U.**

Russian state vocational pedagogical university,  
Ekaterinburg, Russia  
*Vo\_74@mail.ru*

## **THE ROLE OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE IN HUMAN LIFE**

*Abstract.* Nowadays, in the time of advanced technology, physical activity has significantly decreased, which has caused serious health problems. Physical training is necessary to people keep good health and successful self-development.

*Keywords:* physical education, health, sport.

«Движение – это жизнь. Жизнь – это процесс. Усовершенствуйте  
качество процесса, и вы усовершенствуете саму жизнь»  
Моше Фельденкрайз

Ни для кого не секрет, что 21 век - это век технологического прогресса. Нашу жизнь повсеместно заполняют роботы и машины с целью облегчить наше существование. Но вместе с этим мы лишаемся двигательной активности, а с учетом неправильного питания, загрязнения окружающей среды, стрессов, малая физическая активность и отсутствие занятий спортом еще более пагубно влияют на наше здоровье. Без движения жизнь невозможна, поэтому для того, чтобы восполнить нехватку физических нагрузок, нам необходимо заниматься физической культурой. Но проблема заключается в том, что несмотря на помощь со стороны роботов, компьютеров и машин, чаще всего у нас не остается времени, сил и желания заниматься чем-либо еще, кроме работы. Из-за этого появляются жалобы на слабое здоровье, вялость, недомогание и другие недуги. Важно понимать, что формирование здорового образа жизни, в первую очередь, зависит от нас самих. Ведь движение - неотъемлемая часть нашей жизни, а потому спортом занимаются абсолютно все: взрослые и дети, бедные и богатые, больные и здоровые.

Здоровье - это величайшая ценность, которую не купить ни за какие деньги. Это основа нашего благополучия, счастья и одно из самых

главных условий удачного социального становления. Даже в пирамиде потребностей Абрахама Маслоу здоровье занимает высшую ступень. Способность обеспечить себе крепкое здоровье и умение поддерживать его уже является показателем сформированности и зрелости человека [3].

При выборе степени физической нагрузки необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, потому что чрезмерные занятия физической активностью могут привести к травмам и нанести значительный вред. Полноценное развитие организма – одна из важных задач спорта в жизни человека, поскольку при регулярных занятиях развивается выносливость, улучшаются метаболизм и другие обменные процессы в нашем организме. В то же время, малое количество двигательной активности пагубно влияет на организм в целом. Человек может жить и при малой двигательной активности, но это приведет к атрофии мышц, снижению прочности костей, тонуса и жизнедеятельности организма, а также к ухудшению функционального состояния дыхательной, центральной нервной и других систем. У людей, которые систематически занимаются спортом, значительно улучшаются ресурсы всех систем и органов человека [4].

Люди, которые уделяют внимание своему здоровью, не страдают от болезней, чувствуют себя уверенными, и, как правило, живут долго и счастливо. Кроме того, спорт повышает уровень интеллекта, и это доказано учеными. Так происходит в связи с тем, что во время занятий спортом улучшается мозговое кровоснабжение, стимулирующее умственную активность.

На протяжении всей жизни занятия физической культурой крайне необходимы. В период взросления они содействуют упорядоченному развитию организма. У взрослых улучшают работоспособность, при этом здоровье поддерживается на высоком уровне. У пожилых людей, кроме того, приостанавливаются неприятные возрастные изменения. Регулярная физическая активность помогает людям всех возрастов наиболее результативно использовать свое свободное время, а также человеку становится легче отказаться от таких вредных привычек, как курение и употребление алкоголя.

Благодаря физической нагрузке с почек снимается нагрузка, что положительно влияет на их функционирование. Систематические занятия спортом помогают укрепить и суставно-связочный аппарат. Продолжительная умеренная физическая активность делает связочную и

суставную ткань эластичнее, защищая их от надрывов и растяжений в будущем. Во время любой деятельности человек устает и может переутомиться. Тем не менее, выполнение даже коротких по времени комплексов физических упражнений позволяет снять нервно-эмоциональное напряжение, а также восстанавливает умственную работоспособность.

Кроме того, положительное мышление, хорошая память, развитие силы воли, трудолюбия, общительности, формирование жизненных целей и снижение заболеваемости – это также заслуга регулярных занятий спортом.

Во время занятий физической культурой происходит нравственное развитие человека. Оно нацелено на появление у людей социально ценных качеств, которые формируют отношение человека к остальным и самому себе, в частности.

Приобщиться к спорту несложно. Для этого достаточно заниматься в спортивных секциях по любому виду спорта, который интересен человеку или посещать тренажерные залы, кроме того, можно заниматься самостоятельно. Множество вариантов дают всем людям возможность выбрать такой, который удовлетворяет желаниям и предпочтениям конкретного человека.

В связи с тем, что самостоятельные занятия физкультурой доступны всем и ими можно заниматься в любом месте и в любое время, они приобрели особую популярность. Но нужно понимать, что для достижения большего успеха необходимо изучить основные знания в этой области, в том числе для того, чтобы случайно не получить травму во время тренировок [1].

Человек, который занимается спортом, абсолютно по-другому смотрит на жизнь, иначе воспринимает себя в социуме, забывает о проблемах со здоровьем и любит себя, приобретая идеальное тело. Такой человек получает удовольствие от жизни [2].

Физическая нагрузка и спорт являются важным механизмом в оздоровлении человека, в его самореализации, самовыражении и развитии. Поэтому место физической культуры и спорта в системе ценностей человека в последнее время значительно возросло.

#### *Библиографический список*

1. Амиралиева, Е.А. Роль физкультуры в повседневной жизни человека / Е.А. Амиралиева, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В.

Егорычева // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 203-204; URL: <http://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33085> (дата обращения: 23.03.2019).

2. Андреева, Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс. – 2005. – 127 с.

3. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / Готовцев, В.И. Дубровский – М.: Физкультура и спорт. – 1984. – 32 с.

4. Шириязданова, Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / Ю.А. Шириязданова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: [http://sibac.info/archive/guman/6\(33\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf) (дата обращения: 23.03.2019)

УДК 378.172

**Веденина О.А., Данилов Д.М., Медведский М.К.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет»,

Екатеринбург, Россия

*vo\_74@mail.ru*

## **МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

*Аннотация.* Представлены результаты исследования использования мобильных приложений для занятия спортом.

*Ключевые слова:* студенты, мобильные приложение, спорт, занятия.

**Vedenina O.A., Danilov D.M., Medvedskiy M.K.**

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg, Russia

*vo\_74@mail.ru*

## **MOBILE APPS FOR SPORTS**

*Abstract.* The results of the study on the use of mobile applications for sports are presented.

*Keywords:* students, mobile application, sport, employment.